

# MENU ENFANTS

Du lundi 31 mars au  
vendredi 4 avril 2025



LUNDI

Maquereau à la sauce tomate

  **Steak haché Bio, beurre de chorizo**

Frites

**Fromage**

**Salade de fruits "maison"**




MARDI

Velouté de légumes "maison"  
(carottes, courgettes, tomates, poivrons)



**Parmentier de légumes aux lentilles corail**

(ail, huile d'olive, oignons, poivrons, tomate, pommes de terre, lait Bio) 

**Fromage**

**Poire**

MERCREDI

Céleri rémoulade végétarienne

(céleri rave, échalotes, haricots secs, huile de noix, moutarde, vinaigre balsamique)

 **Rôti de bœuf**

Haricots verts

**Flan "maison"**




JEUDI

Salade Marie Harel

(salade, camembert, noix, pommes)



**Échine de porc à la crème de champignons**

(champignons des bois, crème fermière) 

**Purée de pois cassés**


 (pois cassés Bio, lait Bio, pommes de terre, carottes)

**Fromage**

**Pomme**

VENDREDI

Salade auvergnate

 (lentilles vertes Bio, lardons)



**Filet de lieu noir, sauce à l'oseille**

(crème fermière, oseille, citron)

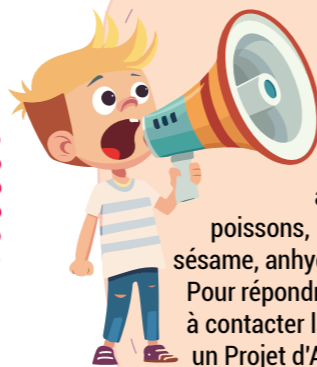
Carottes vichy



**Yaourt fermier aux fruits**



## ALLERGIES



Les plats proposés sont susceptibles de contenir un ou plusieurs des 14 allergènes à déclaration obligatoire du règlement n°1169 / 2011 du 25 octobre 2011 (liste des allergènes : céréales contenant du gluten, crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfite, lupin, mollusques).

Pour répondre à vos préoccupations et obligations, nous vous invitons à contacter la médecine scolaire et le directeur de l'école afin d'établir un Projet d'Accueil Individualisé avec notre service.

## LA STAR DE LA SEMAINE



### LA COURGETTE

La courgette, comme toutes les Cucurbita, est originaire des Amériques ; des sélections successives ont abouti au XVIII<sup>e</sup> siècle, en Italie, à la « courgette ».

La courgette est un fruit de forme allongée ou ronde, et de couleur verte ou jaune. Bien qu'il s'agisse d'un fruit au sens botanique du terme parce qu'elle contient les graines de la plante, elle est communément utilisée comme un légume. La courgette se récolte immature quand elle a atteint environ 20 cm de long.

Elle est riche en eau et en fibres, ce qui en fait un diurétique et régule le transit ; elle peut aider à perdre du poids ; sa consommation joue un rôle de prévention du cancer ; elle aide à conserver une bonne vue ; elle protège la santé du cœur et des vaisseaux sanguins ; elle est riche en vitamines et en minéraux, ce qui peut aider à renforcer les os, la prostate, la fonction thyroïdienne, et à maintenir un métabolisme équilibré.



## TRAÇABILITÉ

Nous privilégions les filières locales et fermières et l'origine française de nos produits. "Notre établissement scolaire fournit des produits laitiers subventionnés par l'Union Européenne dans le cadre du régime européen de distribution de lait aux écoles".



**Les mets soulignés et en gras peuvent être allergènes chez certaines personnes**